

DIETA MAMY Środa 2 24.06.2020r	
Śniadanie	Makaron na mleku 250ml(GLU),kawa zbożowa z cukrem 200ml (GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł. 15g(MLE), polędwiczka z indyka 50g(SOJ, SEL), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), kurczak gotowany 30g, sałatka z buraczków 270g
Obiad	Kalafiorowa 300ml(GLU, MLE), kasza jęczmienna 160g, gołąbek bez zwijania wieprzowy 90g w sosie pomidorowym,marchew z groszkiem150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), kurczak gotowany 30g, jabłko 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE),chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU,) pasta z 1,5 jaj ze szczypiorkiem i majonezem 80 g (JAJ, GOR)

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
śniadanie	660,87	24,38	18,03	100,48	19,86	2,62	7,07
w 100g posiłku	101,67	3,75	2,77	15,45	3,05	0,40	1,08
II śniadanie	442,35	19,67	14,60	66,04	26,89	0,85	3,37
w 100g posiłku	130,10	5,78	4,29	19,42	7,90	0,25	0,99
obiad	959,38	34,67	25,84	159,57	31,85	1,00	9,39
w 100g posiłku	137,05	4,95	3,69	22,79	4,55	0,14	1,34
podwieczorek	269,65	9,85	8,23	42,26	18,15	0,57	2,34
w 100g posiłku	103,71	3,78	3,16	16,25	6,98	0,21	0,90
kolacja	644,92	23,72	24,94	83,02	16,93	1,87	7,84
w 100g posiłku	155,40	5,71	6,00	20,00	4,07	0,45	1,88

podsumowanie 2 977,17 112,29 91,64 451,37 113,68 6,91 30,01

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie